



महर्षी अमर (१९१९-१९८२)

ऋषींनी शिकवले तसे
आम्ही ध्यान शिकवतो.

प्रकाश

सृष्टीमागील बुद्धिमान शक्ती आहे. प्रकाश म्हणजे स्वतः परमेश्वरच.

प्रकाशकार्य

सर्वोत्तम जीवन जगण्यासाठी, सर्व जीवांना त्यांच्या जाणीवेची आणि अनुभवाची पातळी उंचावण्यात मदत करणे आहे.

प्रकाशजीव

या आणि उच्च जगात राहणारे ऋषी आहेत. ते ज्ञानाचा प्रकाश आणि शक्ती गोळा करतात आणि पसरवतात.

सप्तऋषी

सर्वोच्च आध्यात्मिक अधिकारी आहेत. ते निवडलेले महात्मे आहेत. ते, सर्व जीवांना इथे शांती आणि परिपूर्णतेचे जीवन जगण्यासाठी आणि त्यांचे मूळ म्हणजे प्रकाशाकडे परत जाण्यासाठी त्यांचे मार्गदर्शन करतात.

महर्षी अमर

प्रत्यक्ष सप्तर्षींच्या संपर्कात असणारे एक विशेष महात्मे होते. त्यांनी उच्च जीवनाच्या सत्ययुगासाठी ज्ञान आणि मार्गदर्शक सूचना उच्च जगातून पृथ्वीवर आणल्या.

गुरुजी कृष्णानंद

महर्षी अमरांचे पट्टशिष्य होते. त्यांनी ऋषींचा मार्ग, सप्तर्षी ध्यानयोग विकसित केला आणि तपोनगरात सप्त ऋषींच्या आध्यात्मिक केंद्राची स्थापना केली.

सप्तर्षी ध्यानयोग

हा लौकिक आणि आध्यात्मिक जीवन योग्य रीतीने जगण्यासाठी ऋषींनी शिकवलेला ध्यानाचा आणि भावनांना व विचारांना सकारात्मक बनविण्याचा एक अद्वितीय मार्ग आहे.

दृढ वचन

- ★ आपण एकाच दिव्य प्रकाशाचे (परमेश्वराचे) कण आहोत.
- ★ प्रेम हा आपला स्वभाव आहे.
- ★ शांतता ही आपली भाषा आहे
- ★ ध्यान हा आपला मार्ग आहे
- ★ हे जग आपले आश्रयस्थान आहे
- ★ सर्व सृष्टीच आपलं कुटुंब आहे
- ★ परमेश्वर आपला गुरु आहे; ऋषी आपले मार्गदर्शक आहेत.

प्रकाशमार्ग

Volume 7 Issue 10

JULY 2015

Rs. 25

चिंतन

गुरुजी कृष्णानंद

(नव्हेंबर १९९० या अंकामधून, अनुवाद : जयंत देशपांडे)

माझ्या एका विद्यार्थ्याने खूप विश्वासाने मला सांगितले, “मी काल एका स्वामीजींच्या व्याख्यानाला गेलो होतो. ते खूप छान बोलले. तुम्ही शिकवलेल्या पुष्कळ गोष्टी मला त्यांच्या व्याख्यानात सापडल्या. मी योग्य मार्गावर आहे ह्याचा मला आनंद आहे.” त्याने माझा पूर्णपणे स्वीकार केला नव्हता ही गोष्ट माझ्या लक्षात आल्याशिवाय राहिली नाही. मला कुतूहल वाटले – स्वामीजी मी शिकवलेल्या गोष्टींविरुद्ध बोलले असते तर काय झाले असते? मग माझ्या विद्यार्थ्याची प्रतिक्रिया काय झाली असती?

ज्या ज्ञानाचा प्रसार करण्याचा प्रयत्न मी करत आहे, ते पुस्तकी ज्ञान नव्हे. माझ्या गुरुंनी ते मला दिले आहे. ज्या ऋषींनी आपल्याला वेद दिले, त्या ऋषींकडून त्यांनी हे ज्ञान प्राप्त केले होते. मला माहित आहे की हे शुद्ध दोषरहित ज्ञान आहे. पण मी भगवे वस्त्र घालत नाही. आणि रुद्राक्षही धारण करत नाही ! भगवे वस्त्रधारी स्वामींनी सांगितलेले सर्वकाही लोक सरळ मानून घेतात. माझ्या गुरुंचे शब्द मला आठवले – “भगवे वस्त्र घालू नकोस.”

भगवा रंग हा एका चौकटीत बांधतो. एक विशिष्ट प्रकारचा शिकका लावतो. एक अधिकारी व्यक्ती असण्याचा संकेत देतो आणि अर्थात भोंदू आणि संधीसाधू भगवे वस्त्रधाऱ्यांनी भगव्या वस्त्राचे नाव खूप बदनाम केले आहे. भगवा रंग खूप कलंकित झाला आहे आणि साधारणपणे मनात संदेह निर्माण करतो. अमरांना हे माहित होते.

सत्याला कोणत्याही दाखल्याची गरज नसते. त्याला आधाराची गरज नसते. त्याला स्वतःच्या ताकदीवर उभे राहावे लागते आणि स्वतःच्या प्रकाशाने चमकावे लागते. ज्या ज्ञानाचा मी प्रसार करत आहे, ते जर खरे असेल, तर स्वतःच्याच ताकदीवर ते उभे राहिल आणि चमकेल.

आपल्या अवतीभोवती होणाऱ्या घटनांबद्दल संवेदनहीनता माझ्या मनाला धक्का देते. भूकंप, आगी, आतंकवाद, हिंसा, राजकीय दुटप्पीपणा, संधीसाधूपणा, शोषण इत्यादी गोष्टी आता आपल्या मनाला स्पर्श करत नाहीत. निरर्थक चर्चा कुटाळखोरांना समाधान देतात. अशा गंभीर घटनांचा त्यांच्यावर काहीही परिणाम होत नाही. भावनांचा एक तरंगही त्यांच्या मनात उठत नाही.

आणि जीवन चालत राहते – भाज्या विकत घेणे, घर बांधणे, प्रजनन, वर्तमानपत्र वाचणे, टी.व्ही. पाहणे ... आपल्या जीवनात काहीही बदल होत नाही. हे असे केव्हापर्यंत चालणार?



मानसा फाउंडेशन (रजि.)

तपोनगर, चिक्कगुब्बि, (ऑफ हेन्ऱूर-बागलूर रोड) बंगलूर अर्बन ५६० ०७७, इंडिया.
फोन : (०८०) २८४६५२८०, ९९०००७५२८० (सकाळी १० ते सायं. ५ पर्यंत)
इ-मेल : info@lightagemasters.com वेबसाईट : www.lightagemasters.com

ध्यान वर्ग

तपोनगरात फक्त दर रविवारी भरतो
प्राथमिक पातळी – सकाळी १० वाजता
बंगलोर शहरातील केंद्रांमधे वर्ग
खालीलप्रमाणे भरतात

दर रविवारी (सकाळी ७ वाजता)

अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

दर सोमवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

अंजनेय मंदिर, महालक्ष्मी लेआऊट

दर मंगळवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

श्री ऑरोबिंदो कॉम्प्लेक्स, फेज १,
जे.पी. नगर

दर बुधवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

आर्य समाज, सी.एम.एच. रोड, इंदिरानगर
हिमांशु, ४ मेन, मल्लेश्वरम
मारुति मंदिर, विजयनगर

दर गुरुवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

दर शुक्रवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

इंडियन हॅरिटेज अकॅडमी, ब्लॉक ६,
कोरामंगला

दर शनिवारी (संध्याकाळी ७ वाजता)

हिमांशु, ४ मेन, मल्लेश्वरम
देवगिरी वेंकटेश्वर मंदिर, बनशंकरी स्टेज २

आनेकल येथे

दर सोमवारी (संध्याकाळी ६ वाजता)

दर मंगळवारी (सकाळी ६ वाजता)

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई-
मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. अधिक
माहिती साठी पान ६ वरील पहिला कॉलम
वाचावा.

Doorways (इंग्रजीत) /
तपोवाणी (कन्नड) / प्रकाशमार्ग (मराठी)
वार्षिक वर्गणी रू. ३००/-
ड्राफ्ट कृपया मानसा लाइट
एज फाउंडेशन च्या नावाने काढावा.
कृपया 'मनी ऑर्डर' ने पैसे पाठवू नये.

वृत्तपत्र

आपल्या मित्राला भेट करावे. वर्गणी
सोबत, त्यांचं नाव व पत्ता आमच्याकडे
पाठवावा.



२४ मे २०१५ – तपोनगरवासियांनी गुरुजींच्या आवडीचे
संगीत ऐकून गुरुजींचा जन्मदिवस साजरा केला

काही ठळक घडामोडी

- १ जून २०१५ पासून बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी रजिस्ट्रेशन शुल्क वाढवण्यात आले आहे. सविस्तर माहितीसाठी कृपया पृ. ६ पहावे.
- उन्हाळ्याच्या सुट्ट्या संपून शाळा सुरू झाल्यानंतर शाळेतील मुलांना प्रकाश प्रवहन शिकवण्याचे कार्य पुन्हा वेग घेत आहे.
- आमच्या प्रकाश प्रवाहक स्वयंसेवकांनी जवळजवळ ४९०० शाळांतील २७ लाखांपेक्षा अधिक मुलांना प्रकाश प्रवहन शिकवले आहे. ह्यापैकी साधारण १२०० शाळांतील अंदाजे ५ लाख मुले त्यांच्या शाळेतील दैनिक सभेत किंवा सकाळच्या प्रार्थनेसमयी नियमितपणे प्रकाश प्रवहन करत आहेत.
- आता आपली आणखी काही इंग्रजी पुस्तके इ-बुक स्वरूपात उपलब्ध आहेत आणि आपल्या www.lightagemasters.com ह्या वेबसाईटवर खरेदी करता येतील.

१६ जूलै पासून सुरू होणाऱ्या आषाढ महिन्यात आपल्याला परब्रह्मलोकातून अद्भुत आणि महान ऊर्जा थेट मिळतील. त्या गुरु पौर्णिमेच्या दिवशी अधिकतम असतील जी ३१-७-२०१५ ला आहे. ह्या दिवशी शक्य तेवढे जास्त ध्यान करावे. त्यादिवशी रात्री झोपायच्या आधी कल्पना करा की प्रकाश वरून तुमच्यात प्रवेश करतो आहे आणि तुमच्या शरीरप्रणालीत पूर्णपणे भरतो आहे. ७ मिनिटे ह्याचा सराव करा. संपूर्ण रात्र आपल्याला ऊर्जा मिळतील.

ध्यानासाठी विशेष दिवस

०२	गुरुवार	पौर्णिमा
०९	गुरुवार	कृष्णाष्टमी
१४	मंगळवार	शिवरात्री
१५	बुधवार	अमावास्या
१६	गुरुवार	आषाढ मासारंभ
१७	शुक्रवार	दक्षिणायानारंभ
२४	शुक्रवार	शुक्लाष्टमी
२६	रविवार	शुक्ल दशमी
३१	शुक्रवार	गुरू पौर्णिमा

तपोनगरातील कार्यक्रम

दर रविवारी	– व्याख्यान सकाळी ११ ते १२ पर्यंत – प्रकाश प्रवहन, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत
रविवार १२	– शंबला गटाची बैठक दुपारी २ वाजता लाइट चॅनल्स वॉलंटियर्स मीटिंग, २.३० वाजता
रविवार १९	– ‘रा’ गटाची बैठक दुपारी २ वाजता
शुक्रवार ३१	– गुरु पौर्णिमेनिमित्त विशेष ध्यान, मध्यान्ह १२ ते दुपारी १ पर्यंत

रविवारच्या व्याख्यानाचे, इंटरनेटवरून प्रत्यक्ष प्रसारण विद्यार्थ्यांकरता उपलब्ध राहिल. सविस्तर माहितीसाठी कृपया मानसा कार्यालयाशी ई-मेल द्वारे संपर्क साधावा.

गुरुजींचे ब्लॉग वाचण्यासाठी व व्हीडियो पाहण्यासाठी कृपया www.speakingtree.in या वेबसाईटला भेट द्यावी.

प्रकाश प्रवहनाचे अनुभव

संकलन व अनुवाद : वैशाली जोशी

प्रकाश प्रवहनाने मला माझ्या सर्व अडचणींच्या दिवसांवर मात करण्यास मदत केली आहे. मला माझी व्यवसायशास्त्राची परीक्षा द्यायची होती जी खूप अवघड होती. मी पेपर सोडवायच्या आधी कमीतकमी ७ मिनिटे प्रकाश प्रवहन केले. मला ९२% गुण मिळाले! मला प्रकाश प्रवहनाद्वारे ज्या ऊर्जा आणि जे आशीर्वाद मिळतात त्यासाठी मी खूप कृतज्ञ आहे.

– सुषमाश्री एम्. ए., एक प्रकाश प्रवाहक

आमच्या कॉलेजमध्ये प्रकाश प्रवहनाचे सत्र तेव्हा आयोजित करण्यात आले जेव्हा आमची परीक्षा ऐन तोंडावर होती आणि आम्ही त्या दबावाखाली होतो. सत्रानंतर आम्ही सर्वांनी खूप शांती, आनंद आणि शुद्धता अनुभवली. मला अजिबात आत्मविश्वास नव्हता. माझ्या मनात खूप विचार असायचे आणि मी खूप गोंधळलेली असायचे. पण जेव्हा मी प्रकाश प्रवहन करायला सुरुवात केली तेव्हा पहिल्यांदा मी पूर्ण शांती अनुभवली. माझे मन सकारात्मक विचारांनी भरले होते. मला खात्री आहे की मी नीट अभ्यास करू शकेन आणि माझ्या परीक्षेत यशस्वी होईन.

– प्रणिता कर्वे, टी वाय, बी सी ए, बॅचलर ऑफ कम्प्युटर ॲप्लिकेशन्स कॉलेज, कम्पीन्स कॉलेज कॅम्पस, पुणे

जानेवारीत वर्ल्ड चॅनल्स डे साठी मला एका शाळेत जायचे होते जी माझ्या घरापासून जवळजवळ ५० किलोमीटर दूर होती. मी शाळेपासून २० किलोमीटर अंतरावर असताना रस्ता रिकामा होता आणि आजूबाजूला कोणी नव्हते. तो अरण्याचा भाग असल्यासारखा दिसत होता. मी योग्य वाटेवर असल्याची मला खात्री वाटत नव्हती. अचानक तेथे एक मनुष्य आला आणि त्याने मदत देऊ करून मला अचूक रस्ता दाखवला. मी कोणत्याही अडचणीशिवाय शाळेला पोहोचलो. शालेय अधिकाऱ्यांना खूप आनंद झाला आणि त्यांनी प्रेम आणि आदर व्यक्त केले. मुख्याध्यापकांनी त्यांचा प्रकाश प्रवहनाचा अनुभव सांगितला. त्यांच्या शाळेचे निकाल चांगले आले होते आणि शाळेला त्या परिसरात चांगला दर्जा मिळाला होता. विद्यार्थी शाळेला नियमितपणे येतात. त्यांची वागणूक चांगली आहे. प्रकाश त्यांच्या आई-वडिलांना देखील मदत करतो आहे.

केंद्रीय विद्यालयात एका विद्यार्थिनीने तिचा अनुभव सांगितला – “प्रकाश प्रवहन करताना माझे भान हरपले पण मला इतर विद्यार्थी प्रकाशाने भरलेले दिसत होते.”

– मूर्ती के. ई., स्वयंसेवक

तपोनगर डायरी

सीमा अलमेल, अनुवाद : वैशाली जोशी

मे महिन्याच्या रहिवाशांच्या भेटीत गुरुजींची ७६ वी जयंती अपूर्व पद्धतीने साजरी करण्यात आली. गुरुजींची काही आवडती गाणी वाजवण्यात आली, आणि गुरुजींच्या कृपेमध्ये नखशिखांत भिजलेले रहिवासी त्यांच्या उपस्थितीत विशेष क्षण जगले. वाचक मंडळाची बैठक रद्द करण्यात आली आणि रहिवासी नेहमीच्या वेळेपेक्षा अर्धा तास आधी, संध्याकाळी ६.३० वाजता एकत्र जमले. मे महिन्यात ज्यांचे वाढदिवस होते त्यांना भेटवस्तू देण्यात आल्या आणि त्या सर्वांनी मिळून केक कापला. त्यानंतर सर्वजण एक तासाच्यावर चालणाऱ्या उत्कट संगीताच्या कार्यक्रमासाठी आरामशीरपणे बसले, जे मीरा आणि जगजीत सिंग यांच्या भक्तीगीतांपासून सुरू होऊन पं. भीमसेन जोशी आणि परवीन सुलताना यांच्या शास्त्रीय गायनापर्यंत उत्तरोत्तर रंगत गेले आणि ओ. पी. नय्यर यांच्या अमर, नादमधुर संगीताने कार्यक्रमाची सांगता झाली.

ह्यासाठी तयारी खूप आधी दुपारपासून सुरू झाली होती. एक विशेष आसनव्यवस्था अशाप्रकारे करण्यात आली, की म्युजिक सिस्टमची ध्वनि प्रसरण क्षमता मधुर सुरांची निर्दोष गहनता आणि चढ-उतार संपूर्ण हॉलमध्ये पोहोचू शकेल. काही रहिवाशांनी गुरुजींच्या आसनासमोर फुलांची सुंदर रांगोळी काढली. दिव्यांच्या मालिकांनी हॉलपर्यंतचा जिना उजळून टाकला.

रहिवाशांनी त्या आधी कधीच इतकी सामूहिक गहनता अनुभवली नव्हती. बहुतेक सर्वांचे डोळे मिटलेले होते आणि जसे त्यांच्या चेहऱ्यांवरील मुद्देवरून स्पष्ट दिसत होते, अंतःकरणे उमलली होती. प्रत्येकातून बाहेर प्रवाहित होणाऱ्या आनंदाने वातावरण इतके स्वप्नील बनवले होते की लक्ष विचलित करणाऱ्या काही गोष्टी घडल्या तरी देखील संध्याकाळच्या त्या भारलेल्या वातावरणात तसूभरही कमतरता आली नाही. ■

प्रकाश प्रवहनाची जागतिक चळवळ

ही आपल्या अंतःकरणाची चळवळ आहे. ह्या जगाला प्रेम व शांतीने परिपूर्ण अशी सुंदर जागा बनविण्यासाठी ही चळवळ आहे. एक अशी चळवळ जिच्यात प्रवचने नाहीत की घोषणा फलक नाहीत. एक अशी चळवळ जिच्यामध्ये प्रकाश उच्च जगातून प्रवाहित करून पृथ्वीतलावर आणणे व पसरवणे एवढेच पुरेसे आहे. प्रकाशाला प्रवाहित करा. मग शब्द जे करू शकत नाहीत ते सर्व तो प्रकाशच करेल.

आपण जेव्हा प्रकाश प्रवाहित करून पसरवतो तेव्हा तो इतरांच्या हृदयांत व घरात प्रवेश करतो आणि त्यांच्या भावना व विचारांत असलेल्या अंधःकाराला दूर करतो. त्यामुळे माणसांत परिवर्तन घडते. माणसांमधील परिवर्तनामुळे जगात परिवर्तन घडते आणि ते प्रकाशमय बनते.

हा चर्मचर्क्षूना दिसणारा साधा प्रकाश नसून शक्तीच्या गाभ्यापासून येणारा अतिसूक्ष्म प्रकाश आहे. या मूलस्त्रोतातूनच सर्व सृष्टीचा जन्म झाला. ह्या प्रकाशाजवळ सर्व काही आहे: शक्ती, विवेक आणि उज्वल भविष्य. आणि तो अदृश्यपणे सर्वत्र वास करून आहे.

आपण चॅनलिंग म्हणजे प्रवहन करून ह्या प्रकाशाला पृथ्वीवर आणून सर्वत्र पसरवूया. रोज सकाळी उठल्यावर आणि रात्री निजण्यापूर्वी ७ मिनिटे आपण हे करून ह्या जगाचे परिवर्तन करूया.

ह्या जागतिक चळवळीची सुरुवात १८-०५-२००८ रोजी तारामंडळीय परिषदेने म्हणजेच सप्तर्षींनी गुरुजी कृष्णानंदांच्या मार्फत केली.

हा संदेश सर्वांपर्यंत पोहोचवा.

वेब साईट : www.lightchannels.com

शंबला तत्त्वे

ही प्राचीन ऋषींनी दिलेली सात तत्त्वे आहेत ज्यांचे पालन शंबला या पृथ्वीवरील प्रकाशाच्या नगरीत राहाणारे लोक करतात. हे लोक चिरतरुण असून शांती व परिपूर्णतेचे जीवन जगताने.

१. तुमच्या अंतरंगातील प्रकाशाचा अनुभव घेऊन सभोवताली पसरवा.
२. प्रेमाचा अनुभव घ्या आणि प्रेम सर्वत्र पसरवा.
३. प्रत्येक जीवामध्ये आणि प्रत्येक वस्तूमध्ये जीवनाच्या एकात्मतेचा अनुभव घ्या.
४. दैनंदिन कामे करण्याआधी प्रथम त्यांची मनात उजळणी करा, नंतर हळू आवाजात त्यांचे शब्दांकन करा आणि नंतरच ती कृतीत उतरवा.
५. कोणतेही ध्येय पूर्ण होण्याआधी त्याविषयी कमीत कमी बोलून गुप्ततेचा नियम पाळा.
६. नकारात्मकतांशी लढा देण्यासाठी शरीर, मन आणि बुद्धीला चालना द्या.
७. उच्च आध्यात्मिक ध्येये गाठण्यासाठी स्वतःहून आपल्या लौकिक गरजांची मर्यादा ठरवा.

गुरुजी उवाच

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर

जानेवारी २००५

आपण इथे ज्ञान वेचायला जमतो यात तर काहीच शंका नाही. पण सर्वाधिक महत्त्वाची गोष्ट ही आहे की आपण इथे ऋषींकडून मिळणाऱ्या ऊर्जा घेण्यासाठी जमतो. जेव्हा कोणतेही व्याख्यान नसते व आपण फक्त ध्यान करतो, तेव्हा सुद्धा आपण कशालाही मुक्त नाही. आपण घरी परत जाताना बरोबर ऊर्जा व ज्ञानभांडार घेऊन जातो. आपण नेहमी लक्षात ठेवले पाहिजे की ऊर्जा गोळा करणे ही अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट आहे.

साधनेत पुढे जाताना आपण समजून घेतले पाहिजे की जशी साधना इतर पातळीपर्यंत विस्तारत जाते तसतसा साधनेचा स्तर व आवाका बदलत जातो. तो भावनेच्या व विचाराच्या स्तरावर जातो. हा मुद्दा समजणे फार महत्त्वाचे आहे. आपले पुरेसे ध्यान होत नाही तेव्हा ऋषी अतिशय मोजके व सोपे सांगतात, 'ध्यान करा व सकारात्मक बना.' आपण फक्त ध्यानच केले तर आपली साधना एका विवक्षित स्तरापुरती मर्यादित राहिल. जेव्हा आपण आपल्या साधनेचा विस्तार इतर स्तरांवर करतो, जेव्हा ती भावना व विचारांच्या प्रांतात स्थलांतर करते तेव्हा भावना व विचार शुद्ध होतात, उदात्त होतात आणि उदार होतात.

मी वाचले की अमेरिकेतील काही लोकांना ४-५ तास आधीपासून माहीत होते की त्सुनामी लाटा पुढे सरकत आहेत. त्यांनी आपल्याला सांगितले नाही ते केवळ या कारणास्तव की आपण त्सुनामी वॉर्निंग गटाचे सभासद नाही. इकडे लाखो जण आपद्ग्रस्त झाले आणि लोक मात्र अशा तऱ्हेने विचार करतात. आपली विचारधारा इतकी संकुचित आहे ही मोठी शोकांतिका आहे. मतितार्थ हा की आपली साधना इतर प्रांतात प्रवेश करते तेव्हा अजून व्यापक होते आणि चेतनेच्या त्या स्तरावर जाते जिथे आपली जाणीव उंचावते, विस्तारते व अनुभव घेते. साधनेतील हे टप्पे खूप महत्त्वाचे आहेत.

अजून एक टप्पा असतो. तो असतो आपले आध्यात्मिक अनुभव आपल्या आचरणातून व्यक्त करण्याचा. आपली साधना या शोवट्याच्या टप्प्यात प्रवेश करते. जेव्हा आपण आपल्या विस्तारित जाणिवेसह अनुभव घेतो तेव्हा तो अनुभव केवळ

दैवी, साक्षात ईश्वराचा अनुभव असतो जो आपण जीवनात जाणीवपूर्वक प्रकट करायचा असतो. जरी हे प्रकटीकरण आपोआप व सहज होत असले तरी आपण सुद्धा त्यासाठी प्रयत्न करावे लागतात. याचे साधे कारण आहे की साधनेच्या प्रत्येक पायरीवर आपला अहंकार अडथळे उपस्थित करतो. तो आपल्याला उदार होऊ देत नाही, दिव्यत्व प्रकट करू देत नाही. अहंकाराचे निराकरण करण्यासाठी आपल्याला प्रयत्न करावे लागतात जेणेकरून प्रकटीकरण विना अडथळा व सहज व्हावे. आपण स्वतःचे निरीक्षण केले पाहिजे व आपल्या साधनेची चाचणी घेतली पाहिजे.

सप्तर्षी प्राणायामाचे महत्त्व यासाठी आहे की तो करत असताना आपल्याला अधिक बलशाली व सूक्ष्मतर ऊर्जा मिळतात. या ऊर्जा आपले आरोग्य सुधारतात व खूपशी नकारात्मता नष्ट करतात. हा प्राणायाम केल्यानंतर तुमच्या भावनिक अवस्थेचे निरीक्षण करा. ती खूप शांत असेल आणि पुष्कळ शुद्धीकरण झाल्यामुळे तुम्हाला वाटेल की जणू काही तुमचा पुनर्जन्म झाला आहे. आपल्याला इतके निर्मळ वाटते की आपण, आपण नसून दुसरेच कोणीतरी आहोत असे वाटते. सप्तर्षी प्राणायाम आपल्या शरीर व्यवस्थेचे सूर दिव्यत्वाशी जुळवते, जे दुसरे कोणतेही तंत्र करत नाही. या प्राणायामानंतर तुम्ही ईश्वराशी, ऋषींशी बोलण्याचा प्रयत्न केला तर अक्षरशः तुम्ही त्यांना ऐकू शकता. यासाठी हे तंत्र अतिशय परिणामकारी आहे.

एका माणसाने मला सांगितले की विवक्षित घटनांबद्दल, लोकांबद्दल आणि तशा अनेक गोष्टी वाचल्यानंतर, त्याची अध्यात्मावरची श्रद्धा डळमळीत झाली. मी त्याला समजू शकतो आणि त्याच्याशी पूर्ण सहमत आहे. आपण नेहमी चुकीची उदाहरणे घेतो. या पृथ्वीवर खूप थोर माणसे वावरली. माझे गुरु, रमण महर्षी, गांधीजी, ख्रिस्त आणि कितीतरी महान गुरु होऊन गेले. आताच्या घडीलासुद्धा या पृथ्वीवर महान आत्मे आहेत. त्यांच्याकडे पाहून आपली श्रद्धा बळकट का करू नये? आपली ईश्वरावरील, अध्यात्मावरील, मूल्यांवरील, जीवनावरील आणि जगण्यावरील श्रद्धा कधीही ढळता कामा नये. जर

आपली श्रद्धा ढळली तर मला वाटते ती सर्वात मोठी शोकांतिका ठरेल.

त्सुनामीचे संकट प्रलयाचा भाग होते. आपल्याला खूप माहिती जमा करून हे समजून घ्यावे लागेल. ह्या घटनांच्या मागची प्रक्रिया आपण समजून घेऊ शकतो. ह्या दुःखद घटनेला पृथ्वीवरचे सर्व लोक जबाबदार आहेत. या पृथ्वीवर अधिक एकोपा नांदण्यासाठी आपण आणखी प्रयत्न करायला हवे होते. सध्याची कंपनी व ऊर्जा नक्कीच सुसंवादी नाहीत. संपूर्ण मानवजात मिळून आपण हे टाळू शकलो असतो. बहुधा आपण जास्त ध्यान करून नकारात्मकता कमी करायला हवी होती. प्रत्येक नकारात्मक विचार विसंवाद वाढवतो. वैयक्तिक विचारांनी नकारात्मकतेमध्ये भर घातली आहे. त्याबद्दल रडत बसायची गरज नाही. पण, आपण नेहमीच सुधारणा करून ही परिस्थिती दुरुस्त करू शकतो. आपण ध्यान करू शकतो व सकारात्मक बनू शकतो.

हजारो ऋषी खूप कार्य करीत आहेत. शरीर सोडलेले सर्व आत्मे संभ्रमावस्थेत आहेत. त्यांना मार्गदर्शनाची गरज आहे आणि हे अतिशय महत्त्वाचे कार्य आहे. ऋषींना हे आधीपासून माहीत असल्यामुळे ते तयारीत होते. मानवी पातळीवर अशासकीय संस्था उत्तम कार्य करीत आहेत. या कथेचे असे हजारो नायक आहेत जे कधीही दूरदर्शन वाहिनीवर येणार नाहीत. ते मोठे कार्य करीत आहेत. थायलंडमध्ये एका समुद्रकिनाऱ्यावर खेळत असताना समुद्राच्या पाण्याच्या हालचालीतील बदल एका चिमुरड्या ब्रिटिश मुलीच्या लक्षात आले. तिने धोक्याची सूचना देऊन अनेकांचे प्राण वाचवले. तिचे 'किनाऱ्यावरील देवदूत' असे नामानिधान झाले. सांगण्याचा मुद्दा हा की तुमच्या आमच्यासारखे सामान्य लोक परिस्थितीची हाक ऐकून धावतात व मदत करतात. पण सत्तेत बसलेली माणसे बेफिकीर राहतात ही शोकांतिका आहे. ते काही असो पण बेपर्वाईच्या ह्या पातळीवरून आपल्याला ह्या जगाला पुढे न्यायचे आहे. ही आपली जबाबदारी आहे. आपण शांत बसावे, ध्यान करावे, सकारात्मक व्हावे आणि सकारात्मक कंपनी पसरवावी. ह्या गोष्टी निपटून टाकण्यासाठी याखेरीज दुसरा मार्ग नाही. ■

श्री जयंत देशपांडे यांच्या व्याख्यानातील उतारे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : पूर्णिमा परुळेकर

२६-०१ -२०१४

वर्गामध्ये आम्ही अनेक मुद्द्यांची पुनरावृत्ती करतो. हे एक प्रकारे मुद्द्यांची उजळणी करणे असते, पुष्टीकरण असते. या वर्गामध्ये आपल्याला ऊर्जासुद्धा मिळतात ज्या आपल्याला नव्याने उत्साह देतात. हे पुष्टीकरण व ऊर्जांचा पुनर्संचार साधनेसाठी महत्त्वाचे असतात.

जेव्हा जेव्हा अन्याय्य व्यवस्थांना आव्हान देण्यात येते तेव्हा तेव्हा त्याला विरोध होतो. जेव्हा आपल्याला अंधार दूर करायचा असतो तेव्हा अंधाराकडून विरोध होणे स्वाभाविक आहे. प्रत्येकजण स्वतःचे अस्तित्व टिकविण्यासाठी लढतो. आपण आपल्या अंतरंगातील, आपल्या व्यवस्थेतील अंधार काढून टाकण्याचा प्रयत्न करतो त्याला जरी अंधाराने विरोध केला तरी तो आपल्या परवानगीशिवाय तिथे राहू शकत नाही. त्याअर्थाने आपण आत्मे या शरीर व्यवस्थेचे स्वामी आहोत. तसेच समाजात समाजाच्या सामूहिक चेतनेच्या परवानगीशिवाय अंधार समाजात राहू शकत नाही. त्यामुळे आपल्या व ह्या जगाच्या बाबतीत जे काही घडते आहे त्याची जबाबदारी आपल्याला घ्यायला हवी.

एका माणसाने मला सांगितले, 'मी इतके दुःख भोगतो आहे. आशा करतो की कधी ना कधी ते देवापर्यंत पोचेल, कधी ना कधी तो माझ्या दुःखाने कळवळेल आणि ते दूर करेल.' आपण अज्ञानापोटी हे असे बोलतो. वास्तविकपणे देवाला सर्व माहीत असते आणि आपल्यासाठी काय उत्तम आहे तेही त्याला माहीत असते. आपण दुःखात असतो तेव्हा हे वास्तव स्वीकारणे आपल्याला जड जाते. पण हेच सत्य आहे. आपल्या मते आपल्या दुःखाचे कारण नेहमी आपल्या बाहेर असते. आपण घेतलेले निर्णय व आता या क्षणी आपल्याला माहीत असलेल्या किंवा नसलेल्या आपल्या कृती यांची जबाबदारी आपण का घेत नाही? आपल्याला कर्माचा कायदा कदाचित तपशीलवार समजला नसेल पण त्याचा आशय तर आपण नक्कीच जाणतो. आपण मान्य का करत नाही की आता आपली जी दशा आहे ती आपल्याच कर्मांमुळे उद्भवली असेल किंवा आपल्या वृत्तीमुळे असेल ज्यामुळे अशी दशा ओढवते. याचा स्वीकार करून आपल्या समस्या अत्यंत विनम्र भावाने देवावर का सोडू नयेत?

मला गुरुजींनी सांगितल्याचे आठवते की आपली अगदी हलकी कुजबूज सुद्धा देवाला ऐकू जाते. तो आपल्या भोवतीच असतो. आपल्या

अंतर्दामी असतो. तो सर्वत्र आहे, सर्व स्तरांवर आहे आणि तो काहीही करू शकतो. पण आपल्या बाजूने आपणही आपल्या आयुष्याची जबाबदारी घेतली पाहिजे व त्याच्या जवळ प्रेमाने व विनयाने गेले पाहिजे. तो आपल्याला नेहमीच मार्ग दाखवतो. गुरुजींनी किती आणि काय भोगले ते आपण का पाहू नये?

मी विचार करत होतो की श्रद्धेचा अभाव असेल तर आपण स्वतःभोवती एक प्रकारचे कठीण आवरण बनवतो. आपण स्वतःला त्यात बंदिस्त करतो आणि देवाची कृपा प्राप्त करण्यास असमर्थ ठरतो. हे म्हणजे असे झाले की घराची दारे, खिडक्या बंद करून जाहीर करायचे की घरात प्रकाश येत नाही. श्रद्धा दारे, खिडक्या उघडते. मग प्रकाश आत येऊ शकतो. नकारात्मक विचारधारा एक प्रकारचा अटकाव निर्माण करते. तर मग असे का म्हणू नये, 'हो. मला समस्या आहेत, खूप आहेत पण देव सोबत आहे. तो मला यातून बाहेर काढेल.' बहुधा आपण असा विचार करू लागलो तर हळूहळू आपल्या समस्यांवर उपाय सापडणे सुरू होईल.

जेव्हा आपल्याला माहीत पडते, जेव्हा आपल्याला समजून चुकते की प्रत्येक माणसात दिव्यत्व आहे तेव्हा आपण विनम्र होतो. आपल्याकडे कदाचित जास्त ज्ञान असेल पण त्यामुळे आपण इतरांहून जास्त श्रेष्ठ किंवा जास्त दैवी होत नाही. आपल्यापैकी प्रत्येकजण मूलतः आणि सारखाच दैवी आहे. आपण सारे देवाचे अंश आहोत. आपल्याकडून देवाचे प्रकटीकरण निरनिराळ्या प्रमाणात होत असेल. हे खरे असू शकते.

विनम्रता हे दुर्बलतेचे लक्षण नाही. बलवान माणूसच विनम्र असू शकतो. हे बळ देवाशी एकरूप होण्यामधून मिळते. माझ्या वैयक्तिक बळावर कदाचित मी पुरेसा बलवान नसेन पण आपण देवाशी एकरूप होतो तेव्हा त्याची शक्ती आपल्या पाठी उभी राहाते. ती आपल्याला बलवान व विनम्र बनवते. जेव्हा आपण केवळ प्रेमावर आधारित निर्णय घेऊ शकतो तेव्हा आपण म्हणू शकतो की आपण देवाशी एकरूप आहोत. विनम्रता ही देवाशी एकरूप असण्याची खूप आहे.

आध्यात्मिक असणे म्हणजे हे जीवन भरभरून जगणे. संगीत ऐकणे, चांगले चित्रपट पाहणे देखील, वाचन, निसर्गाच्या सान्निध्यात रमणे, लोकांशी खूप प्रेमाने संवाद साधणे या सर्वांचा

अंतर्भाव आध्यात्मिक असण्यात होतो. अध्यात्म सिद्धी किंवा विशेष क्षमता प्राप्त करण्यासाठी नाही. त्याचा संबंध भले, प्रामाणिक व शांतीपूर्ण असण्याशी आहे.

दातांच्या डॉक्टरकडून इलाज करून आल्यावर मला वेदना होत होती. याचा उल्लेख मी गुरुजींजवळ केला तेव्हा त्यांनी मला फार गहन विचार सांगितला. ते म्हणाले, "प्रत्येक वेळी मी जेव्हा डॉक्टरकडे जातो तेव्हा हे मान्य करून चालतो की डॉक्टरच्या माध्यमातून देवच काम करणार आहे. मी डॉक्टरवर श्रद्धा ठेवतो. त्यानंतर देवच त्याच्या मार्फत काम करतो आणि कसे कोण जाणे पण मला सुयोग्य उपचार मिळतो." गुरुजींच्या शब्दांचा व त्यांनी दिलेल्या ज्ञानाचा मला उपयोग झाला आणि पुढच्या वेळी मी डेंटिस्टकडे गेलो तेव्हा मला त्रास झाला नाही.

अलीकडच्या काळात मला अनेक लोकांबरोबर संवाद करावा लागला. माझ्या लक्षात आले की लोकांमध्ये अध्यात्माविषयी प्रगाढ अज्ञान आहे. त्यांना अध्यात्माची कल्पना तितकीशी स्पष्टपणे कळलेली नाही. इथल्याप्रमाणे तिची स्पष्ट व्याख्या झालेली नाही. आपण अमरजी व गुरुजींच्या मार्गदर्शनाखाली शिकतो आहोत आणि इतके अस्सल ज्ञान आपल्याला उपलब्ध आहे ही देवाची मोठीच कृपा आहे. आपल्याला माहीत आहे की व्यक्तीची आध्यात्मिक अवस्था तिच्या वर्तनात प्रतिबिंबित होते; तिच्या ज्ञानात किंवा क्षमतांमध्ये नाही.

'शिवरात्री जागरण' म्हणजे भगवान शिवाच्या उपस्थितीची जाणीव ठेवणे. पूर्णरात्र जागवण्याशी त्याचा काही संबंध नाही. गुरुजी आपल्याला सांगायचे की भगवान शिवाच्या ऊर्जा दहा दिवस संपूर्ण विश्रान्त उपलब्ध असतात आणि आपण जास्त ध्यान करून त्या जास्त प्रमाणात मिळवू शकतो. ते आपल्याला या ऊर्जांबरोबर संबंध जोडायला सुद्धा सांगायचे. या ऊर्जा साक्षात शिवच असतात. त्यांच्या रूपात जणू भगवान शिवच आपल्या सोबत आपल्या घरात असतात. गुरुजींचे शब्द असे आहेत - 'तो कैलासावरून आलेला आपला पाहुणा आहे आणि याची जाणीव ठेवून आपण एखाद्या पाहुण्यासारखी त्याची सरबराई करू शकतो. आपण त्याच्याशी संवाद करू शकतो, आपले प्रेम वाटू शकतो.' ■

बाहेरील विद्यार्थ्यांसाठी मार्गदर्शन

जे प्रत्यक्षात ध्यान वर्गात येऊ शकत नाहीत, त्यांच्यासाठी पोस्टाद्वारे किंवा ई-मेल द्वारे मार्गदर्शनाची सोय आहे. इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी नोंदणी शुल्क २५०० रु. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी १३०० रु. आहे. भारताबाहेर राहणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी नोंदणी शुल्क ४५०० रु. आहे. ह्या शुल्कात १४% सर्व्हिस टॅक्स, मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी आणि पाठ्यपुस्तकांची किंमत समाविष्ट आहे.

त्यानंतर, वार्षिक नूतनीकरण शुल्क, इंग्रजीतून मार्गदर्शनासाठी २००० रु. व कन्नड, मराठी आणि हिंदीतून मार्गदर्शनासाठी ९०० रु. आहे. भारताबाहेर राहणाऱ्या विद्यार्थ्यांसाठी वार्षिक नूतनीकरण शुल्क ३५०० रु. आहे. ह्या शुल्कात १४% सर्व्हिस टॅक्स आणि मासिकासाठी वार्षिक वर्गणी समाविष्ट आहे.

- ★ सर्व सूचना पोस्टाद्वारे किंवा इ-मेल द्वारे (विद्यार्थ्यांनी निवडल्याप्रमाणे) नियमित पाठवण्यात येतात.
- ★ ऋषी स्वतः सूक्ष्मदेहाने दीक्षा देतात. आपल्या प्रगतीचे निरीक्षण सुद्धा ते सूक्ष्मदेहाने करतात.
- ★ सगळ्या शंका व प्रश्नांची उत्तर श्री. जयंत देशपांडे देतात.
- ★ मार्ग आणि साधना नीट समजून घेण्यासाठी सर्व विद्यार्थ्यांनी आमच्या पाठ्यपुस्तकांचा आणि आमच्या इतर प्रकाशनांचा सखोल अभ्यास करावा.
- ★ साधनेचा अहवाल आम्ही सांगितलेल्या पद्धतीने वेळेवर पाठवावा. अहवाल जर वेळेवर मिळाला नाही तर विद्यार्थ्यांने ध्यान करण्याचे थांबवले आहे असे समजले जाईल.

चेक/ड्राफ्ट "Manasa Light Age Foundation Bangalore" च्या नावाने काढावा.

गुरुजींकडून विशेष सूचना

- ★ विद्यार्थ्यांनी धैर्य ठेवावे. पहिल्याच दिवशी समाधीचा अनुभव होईल, अशी अपेक्षा ठेवू नये! चमत्कारांची अपेक्षा ठेवू नये. जेव्हा आपण प्रामाणिकपणे साधना करतो तेव्हा शांतपणे चमत्कार घडतात, हे सुद्धा मात्र तेवढेच खरे आहे.
- ★ प्रत्येकासाठी अडथळे वेगवेगळे असतात. सतत अभ्यासाने अडथळे नाहीसे होतात.
- ★ प्रत्येकाचेच अनुभव खास असतात. तरी त्यांना खूप महत्त्व देऊ नये. ध्यान करतांना झालेले हे अनुभव छान असतात पण ते आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीचे प्रमाण दाखवीत नसतात.
- ★ ध्यान करतांना कार्यान्वित झालेल्या प्रक्रियांचे विश्लेषण करू नये. तसे केल्याने स्तब्धता किंवा शांतता प्रस्थापित करता येत नाही.
- ★ ध्यान करतांना विचारांची गर्दी ही सर्वांचीच समस्या आहे. त्याबद्दल काळजी करू नये. विचारांना दूर करण्याचा प्रयत्न सुद्धा करू नये. फक्त त्यांच्याकडे दुर्लक्ष करावे. दुसरा कुठलाच उपाय नाही.

श्री. राघवेन्द्र सोमयाजी यांच्या भाषणातील वेचे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : वैशाली जोशी

आपल्या जीवनाचा खूप मोठा भाग इतर लोकांशी देवाणघेवाण करण्यात जातो आणि आपण त्यांच्याशी कसा संबंध जोडतो हे ही त्यात समाविष्ट असते. म्हणून आपल्या नातेसंबंधांचा आपल्या आध्यात्मिक प्रगतीवर खूप मोठा प्रभाव पडतो.

आपण जेव्हा दैवी लोक सोडले तेव्हा आपल्याला आपली ईश्वराशी असलेली एकत्वाची अवस्था देखील तात्पुरती मागे सोडावी लागली. जेव्हा आपण ह्या जगात आणि आपल्या देहांत प्रवेश केला तेव्हा आपण त्याच्यापासून विलगतेच्या, परिछिन्नतेच्या अवस्थेत प्रवेश केला. आपल्यापैकी जे कोणी आध्यात्मिक मार्गावर आहेत ते आपल्या एकत्वाच्या मूळ अवस्थेत परतण्यासाठी खूप प्रयत्न करत आहेत.

निसर्गातील सर्व विविधता आणि सौंदर्य, वनस्पतींच्या आणि प्राण्यांच्या लाखो जाती, अब्जावधी तारका आणि तारागंडळे, संगीत, कला आणि काव्य हे सारे अनुभवणे शक्य झाले आहे कारण आपण परिछिन्नता अनुभवू शकतो. नाती निर्माण करायच्या आधी ईश्वराला वेगवेगळ्या व्यक्ति निर्माण कराव्या लागल्या. फक्त द्वैताच्या कल्पनेमुळेच अद्वैताची संकल्पना शक्य आहे.

आपली खूप चांगली आणि जिद्दाळ्याची नाती पुढील जन्मांतून देखील चालू राहू शकतात, तसेच मला वाटते की द्वेष किंवा अढी असलेली गुंतागुंतीची नाती देखील पुढील जन्मी पुन्हा प्रकट होतात. हे कार्मिक जंजाळासारखे आहे जे दोन व्यक्तींना जन्मोजन्मी एकमेकांशी बांधते. ह्या गुंतागुंतीतून बाहेर पडण्यासाठी दोघांपैकी एकाने क्षमा करून अढी सोडून द्यायला हवी. म्हणून आपण आपल्या सर्व कटकटीच्या नात्यांचा गुंता ह्या जन्मातच सोडवणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. आणि आपण हे लवकर करायला हवे कारण आपण आणखी किती काळ जगू हे आपल्याला ठाऊक नाही. आपण अशा प्रत्येक नात्याबद्दल काळजीपूर्वक विचार करून ती आपल्याला कोणते बोध देण्याचा प्रयत्न करत आहेत हे समजून घेण्याचा प्रयत्न करणे आवश्यक आहे. त्यांनी आपल्या जीवनात येऊन आपल्याला ते बोध दिल्याबद्दल आपण मनोमन त्यांचे आभार देखील मानू शकतो.

आपण जेव्हा आपल्या कुटुंबासोबत असतो

तेव्हा न घाबरता किंवा न कचरता आपण जसे आहोत तसे राहून आपल्या खऱ्या भावना प्रकट करू शकतो. इतरांशी वागताना आपल्या खऱ्या भावना लपवायची आणि जाणीवपूर्वक आपल्यातील चांगुलपणा प्रदर्शित करण्याची आपली प्रवृत्ती असते. आपण जर परिवर्तित होण्याचा गंभीरपणे प्रयत्न करत असू तर असे परिवर्तन आपल्या अगदी जवळच्या नात्यांमध्ये प्रकट व्हायला हवे. हा आपल्या परिवर्तनाचा खरा मापदंड आहे. याच कारणासाठी आपल्या आध्यात्मिक शोधात नात्यांची इतकी महत्त्वपूर्ण भूमिका आहे.

नात्यांचा आणखी एक पैलू म्हणजे वेगवेगळ्या भूमिका पार पाडणे. कधीकधी आपण एखाद्या भूमिकेच्या प्रेमात पडतो आणि आपल्याला ती सोडवत नाही. आपल्याला जर ह्या भूमिका टाकून देता आल्या तर आपण मुळात जे आहोत ते म्हणजे आत्मे म्हणून राहू शकतो, आणि इतरांशी देखील आत्म्याच्या स्तरावर संबंध जोडू शकतो.

आपल्याला काळाचे दर्शन भूतकाळ, वर्तमानकाळ आणि भविष्यकाळ असे होते. पण अतीत फक्त एक स्मृती आहे. आणि भविष्य अद्याप यायचे आहे. काळाचा फक्त एक पैलू जो आपण सर्वकाळ अनुभवतो तो आहे आत्ताचा क्षण. महर्षी अमर म्हणाले होते की प्रत्येक क्षण हा ईश्वराकडून मिळालेली भेट आहे. आपण जर वर्तमानात जगलो नाही तर आपल्याला ह्या भेटीचा म्हणजेच आत्ताच्या क्षणाचा आनंद घेता येणार नाही.

व्यक्तीचे दोन पैलू, अहम् आणि आत्मा, ह्यांमध्ये नाते किंवा परस्पर संबंध असणे शक्य आहे. जोपर्यंत परिछिन्नावस्था आहे तोपर्यंत असे नाते शक्य आहे. एका परमज्ञानी मनुष्यामध्ये असे व्यक्तिगत दोन पैलू नसतात. अंतरंगात एकत्व अनुभवताच त्याला इतर सर्व गोष्टींबरोबर एकत्वाचा अनुभव येतो.

एकत्व आणि परिछिन्नता ह्या दोन्हीची जाणीव, एकता आणि विविधतेची जाणीव ही परिपूर्ण समाधीची अवस्था आहे ज्यात व्यक्तिला सर्व गोष्टींशी सर्व काळ एकत्वाचा अनुभव येतो, आणि त्याचवेळी त्याला परिछिन्नतेची आणि इतर जण अनुभवत असलेल्या परिछिन्नतेची देखील पूर्ण जाणीव असते. ■

प्रश्नोत्तरे

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : सुनिता देशपांडे

प्र: आपल्या सर्व आध्यात्मिक अनुभवांकडे आपण दुर्लक्ष करायला हवे का?

उ: या सर्व अनुभवांना आपण गंभीरतेने घ्यायला नको. काही वेळा, काही अनुभवांमध्ये आपल्यासाठी काही संदेश असतो. काही अनुभव अस्सल असतात. पण आपल्याला खूप विवेकी राहायला पाहिजे आणि कोणता अनुभव खरा आहे आणि कोणता आपल्या मनाने प्रक्षेपित केला आहे हे जाणून घ्यायला पाहिजे. पण काहीही असले तरी आपण कधीही अनुभवांच्या मागे लागू नये. जर का आपण अनुभवांच्या मागे लागलो तर आपले मन आपल्याला हवे तितके अनुभव देईल.

प्र: प्रकाश प्रवहन हे भ्रष्टाचाराचा अंत करेल का?

उ: प्रकाश प्रवहन भ्रष्टाचाराचा थेट किंवा लगेच अंत करत नाही. पण त्याची मोठ्या प्रमाणावर मदत होते. जेव्हा लोक परिवर्तनाची निवड करतात तेव्हा प्रकाश त्यासाठी त्यांची मदत करतो. ज्यांना भ्रष्टाचारविरुद्ध लढा द्यायची इच्छा आहे, त्यांची तो मदत करतो. काळाच्या ऊर्जा देखील स्वतःच अशाप्रकारच्या बदलासाठी मदत करतात. प्रकाश प्रवहन आणि नवयुगाने सुरू केलेल्या प्रक्रियांचा संयोग सुरू आहे. आध्यात्मिक प्रक्रिया समजून घेणे अवघड असते.

प्र: ध्यानादरम्यान मला ऋषींची उपस्थिती जाणवते. त्यांच्याशी मी कसे बोलू शकतो?

उ: ध्यान करतेवेळी त्यांच्यासोबत बोलण्याचा प्रयत्न करू नका. तुम्ही ध्यान करायचे विसरून जाल. तुमचे लक्ष दुसरीकडे जाऊ देऊ नका. जर ऋषींना तुम्हाला काही कळवायचे असेल तर ते कळवतीलच. तुम्ही थोडे सतर्क राहावयास हवे. ऋषी कदाचित निरीक्षणासाठी, कदाचित मदत करण्यासाठी येतात. आपल्याला माहीत नाही. तुम्हाला उपस्थिती जाणवते हे उत्तम आहे. पण खूप जास्त उत्तेजित होऊ नका.

प्र: जेव्हा ज्ञानाबद्दलची तृष्णा संपते तेव्हा आपण काय करायचे?

उ: आपण ज्ञानाच्या पलीकडे जायला हवे आणि अनुभवावर भर दिला पाहिजे; जसे स्तब्धतेचा अनुभव घेणे, समाधीचा अनुभव घेणे, प्रकाशाचा अनुभव घेणे. हे अनुभव

मग आपल्याला आणखी जास्त ज्ञान, उच्च प्रतीचे ज्ञान मिळवून देतात. आपण ते आत्मसात करायला हवे, त्यावर चिंतन करायला हवे. ही प्रक्रिया अखंड सुरू राहते.

प्र: परमेश्वराचा अनुभव मला केव्हा येईल ?

उ: का कोण जाणे पण आपण हे तितकेसे गांभीर्याने घेत नाही. आपल्याला असे वाटते की देव मंदिराच्या आत, मूर्तीमध्ये असतो. आपल्याला फक्त त्याच्या येथील वास्तव्याची जाणीव ठेवणे गरजेचे आहे. तुमच्याकडे प्रबळ इच्छा आणि पुरेसे प्रेम असणे गरजेचे आहे. तुम्ही त्याचा अनुभव घेऊ शकाल. त्याचा अनुभव घ्या, त्याच्याशी बोला आणि तो पण तुमच्याशी बोलेल.

प्र: एन्लाइटनमेंट हे विविध प्रकारचे असते का?

उ: एन्लाइटनमेंट हे एकच प्रकारचे असते कारण प्रकाश एकच आहे. तो प्रकाशच असा स्रोत आहे ज्यामधून विभिन्न प्रकारचे सर्व प्रकाश प्रकट झाले आणि ज्यातून संपूर्ण सृष्टी उत्पन्न झाली. त्यामुळे एन्लाइटनमेंट म्हणजे सतत प्रकाशाला अनुभवणे, प्रकाशमय होऊन राहणे आणि तरीही एक सर्वसाधारण जीवन जगणे. परंतु एन्लाइटनमेंटच्या वेगवेगळ्या पातळ्या असू शकतात.

प्र: उच्च जाणीव असे काही असते का?

उ: आपल्याला जाणिवेचा जास्त अभ्यास करायला हवा. आपल्या खोल अंतरंगात ज्या सत्यांचे ज्ञान आपल्याला होते, त्या सर्वांची जाणीव आपल्याला या जागृत पातळीवर होत नाही. ते ज्ञान आपल्या खोल अंतरंगात राहते. मला नाही वाटत की आपल्याला आणखी एक जाणीव, उच्च किंवा आंतरिक जाणीव असते. ही जी जाणीव आपल्याला असते तीच आपली जाणीव आहे.

प्र: अध्यात्म आपल्याला गोंधळात टाकत असते का?

उ: एकवेळ वेगवेगळे गुरू कदाचित आपल्याला गोंधळात टाकतील, आध्यात्मिक सहकारी आपल्याला गोंधळात टाकू शकतील, पण खरे हे आहे की अध्यात्म परमेश्वराबद्दल, नातेसंबंधांबद्दल सर्व प्रकारचा संभ्रम दूर करत असते. जेव्हा आपण ध्यान करायला सुरुवात करतो, तेव्हा सर्वकाही सुस्पष्ट होते. ■

आमची प्रकाशने

Doorways to Light	200/-
New Age Realities	200/-
Higher Communication & Other Realities	100/-
Light Body & Other Realities	100/-
Master-Pupil Talks	60/-
Master-Pupil Talks - Vol 2	75/-
iGuruji Vol 1,3,4 & 7	each 150/-
iGuruji - Vol 2	120/-
iGuruji - Vol 5	100/-
iGuruji - Vol 6	75/-
Living in the Light of My Guru	220/-
How to Meditate	50/-
Dhyana Yoga	50/-
Descent of Soul	50/-
Practising Shambala Principles	50/-
Astral Ventures of A Modern Rishi	50/-
Channelled Knowledge from the Rishis-Vol 2	150/-
Channelled Knowledge from the Rishis-Vol 3 & 4	each 200/-
Guruji Speaks Part - I & II	each 200/-
Guruji Speaks (Vol 3)	150/-
Guruji Speaks (Vol 4)	250/-
Guruji Speaks (Vol 5 & 7)	each 200/-
The Book of Reflections - Vol 1 & 2	each 200/-
The Book of Reflections - Vol 3	150/-
Meditators on Meditations	75/-
Meditators on Experiences	75/-
Meditational Experiences - Vol 1 & 2	each 150/-
Awareness	60/-
Living in Light	10/-
Light	10/-
Quotes from the Rishis - Vol 1 & 2	each 100/-
Pyramid Revelations	100/-

प्रकाशवाट (Marathi)	150/-
आयुगुरुजी (Marathi)	100/-
ध्यान कसे करावे (Marathi)	50/-
ध्यानयोग (Marathi)	50/-
आत्म्याचे पृथ्वीवर अवतरण (Marathi)	50/-
शंबला तत्वांचा अभ्यास (Marathi)	50/-
एका आधुनिक ऋषीचे	
सूक्ष्मजगातील पराक्रम (Marathi)	50/-
प्रकाशमय जीवन (Marathi)	10/-
प्रकाश (Marathi)	10/-
उच्चस्तरीय संवाद आणि इतर सत्ये (Marathi)	100/-
गुरु-शिष्य संवाद (Marathi)	60/-

ध्यान कैसे करे (Hindi)	50/-
ध्यान-योग (Hindi)	50/-
प्रकाश (Hindi)	10/-
प्रकाशमय जीवन (Hindi)	10/-
प्रकाश की ओर (Hindi)	150/-
आत्मा का अवतरण (Hindi)	50/-

ही पुस्तके खालील ठिकाणी मिळतील:

मुंबई: चेतना बुक सेंटर, फोर्ट (फोन: २२८५२२४३)
मेजस्टिक एजन्सीज, विले पार्ले (पू)
(फोन: २६१३२८७९)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, डॉंबिवलि (पू)
(फोन: ०२५१-२८६-१८९०/२४४-९५८५)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, गोरेगाव (प)
(फोन: २८७६७२९८)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, माटुंगा
(फोन: २४१२२३१६, २४१४१३४४)

गिरि ट्रेडिंग एजन्सी, नवी मुंबई (फोन: ३२५२२४९१)

पुणे: संस्कृती प्रकाशन, आप्पा बळवंत चौक
(फोन: २४४९७३४३)

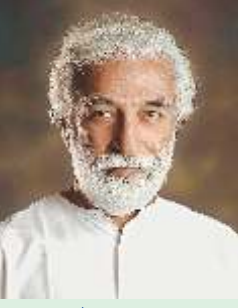
द इंटरनॅशनल बुक सर्विस, डेक्कन जिमखाना (फोन: २५६७७४०५)

द वर्ड बुक शॉप, कॅम्प (फोन: २६१३३११८,
३०५८००१०/११, ९३७०६७८११३/४)

उज्वल ग्रंथ भंडार, आप्पा बळवंत चौक
(फोन: २४४५६९०८, ६५२२६१३७)

यशवंत प्रकाशन, सदाशिव पेठ (फोन: २४४७०५३३)

नागपुर: दिलीप बुक एजन्सी, मेडिकल चौक
(फोन: ६५९५०३२)



गुरुजी कृष्णानंद (१९३९ - २०१२)

मानसा फाउंडेशन (रजि)

प्रकाशाच्या कार्याशी निगडित आहे आणि तपोनगरात आणि बंगलोर शहरात ध्यानवर्ग चालवण्याचे कार्य करते. गुरुजी कृष्णानंदांनी १९८८ मध्ये ह्या संस्थेची स्थापना केली.

मानसा

बंगलोर पासून २० कि.मी. अंतरावर आहे. ही ध्यान करणाऱ्यांची एक उमलती जागा आहे. महर्षी अमराना १९३५ साली इथे ऋषींच्या कार्यासंबंधी आणि प्रकाशाच्या एका आगामी शहराबद्दल साक्षात्कार झाला होता.

इथे कॉस्मिक टॉवर, कुंडलिनी मंदिर आणि तपोवन या ध्यान करण्यासाठी विशिष्ट जागा आहेत.

इथे "मानसी" नावाचे एक विशेष शक्तीक्षेत्र तपोनगराच्या सभोवताली ऋषींनी प्रस्थापित केले आहे आणि विशेष शक्ती इथे गोळा करून ठेवल्या आहेत.

अंतरमानसा

मानसाचे जन्मस्थान, तपोनगराच्या १ कि.मी. पलीकडे, नाडगौडा गोलाहल्ली नावाच्या गावात आहे. इथे एक झोपडी आणि इतर अशा जागा आहेत ज्यांच्यात गुरुजी १९८७ ते १९९२ पर्यंत राहिले होते.

स्टडी सेंटर

हे अंतरमानसा येथे, ऋषींच्या मार्गदर्शनाखाली आध्यात्मिक सत्यांच्या अभ्यासासाठी असलेले, एक विशेष केंद्र आहे.

ज्योती प्रॉजेक्ट

मुख्यत्वेकरून गावातल्या मुलांसाठी आहे. मुलांना शाळेतल्या त्यांच्या अभ्यासात मदत केली जाते आणि त्यांना श्लोक, भजन, स्वच्छता, सामान्य ज्ञान आणि कंप्यूटरचे प्रशिक्षण दिले जाते. ड्राइंग, पेंटिंग आणि गोष्टी सांगण्याच्या कलेतून व्यक्त करण्यासाठी, त्यांना प्रोत्साहित केले जाते.

भेट देणाऱ्यांसाठी

दररोज सकाळी १० ते संध्याकाळी ५ वाजेपर्यंत सर्वांना ध्यानासाठी परवानगी आहे

अपील

कृपया आमच्या सेवेस मदत करावी. चेक/ड्राफ्ट मानसा फाउंडेशनच्या नावाने काढावा. ८०-जी अंतर्गत आयकरात सूट मिळेल.

आध्यात्मिक अनुभव

संकलन : शोभा राव, अनुवाद : गुरुराज कानाडे

दि. ५ मार्च रोजी कोण्या दैवी शक्तीने मला पहाटे ५ वाजताच जागे केले. मी बाहेर पाहिले आणि पुनवेच्या चंद्राचे सौंदर्य पाहून मी अगदी मंत्रमुग्ध झाले. त्यावेळी जे देवत्वाचे वास्तव्य होते, ते अनुभवण्यासाठी मी ध्यानाला बसले. मी प्रकाश प्रवाहित केला, 'कामदहना'च्या तंत्राचा अभ्यास केला व त्यानंतर ध्यान केले. मला असा अद्भुत अनुभव आला, जणू काही माझे सर्वांग अंतर्बाह्य प्रकाशमय झाले होते व दैवी ऊर्जेने भरून गेले होते. असा अनुभव मला या पूर्वी कधीही आला नव्हता!

- कुसुम नारायण

अलीकडेच, ज्या दोन व्यक्तींसोबत कित्येक वर्षांपासून माझा संपर्क तुटला होता, त्यांच्याबद्दल मी विचार करित होतो. अचानकपणे त्या दोघांनी मला 'लिव्हिंग'वर त्यांना माझ्या संपर्क जाळ्यात सामील करण्याची विनंती पाठवली. मी आश्चर्यचकित झालो! माझ्या एकत्वाच्या अभ्यासाचा हा प्रभाव होता की प्रकाश प्रवहनाचा, ह्याचे मला कुतूहल वाटले. तसे पाहता, माझ्याशी संपर्क साधण्याचे त्या दोघांकडे विशेष असे कोणतेच कारण नव्हते. पण त्यांनी संपर्क साधला, याचा मला आनंद आहे.

- मनीष जेटली

मी नेहमी प्रकाश बाळगते. जेव्हाही मी आनंदी असते किंवा कठीण प्रसंगांना सामोरे जाते, तेव्हा मी प्रकाशास माझी सोबत करण्यास सांगते. मी प्रत्येक गोष्टीकरिता प्रकाशाचा वापर करते. तो आता माझा सर्वोत्तम सवंगडी झाला आहे.

- श्रीदेवी एस.व्ही.के.

विश्वात एक प्रवाह आहे. जेव्हा मी प्रकाशाशी जोडलेले असते व त्याच्याबद्दल जागरूक असते, तेव्हा मला हा प्रवाह जाणवतो. मग कोणतीही शंका न बाळगता माझे अंतरंग त्या प्रवाहासोबत वाहते.

- स्मिता शेट्टी

ध्यान करताना माझ्यावर ऊर्जेच्या धारांचा पाऊस पडतो आहे असे मला वाटते. माझे मन अजूनही भटकत जरी असले तरीही मला मनःशांती, आत्मविश्वास व समाधान लाभते आहे.

- गुरविंदर कौर

माझ्या बऱ्याचशा मोद्या समस्यांचा गुंता हळूहळू सुटत आहे किंवा त्यांचे आपोआपच निवारण होत आहे. मला वाटते की ह्या सर्व गुंत्यात सहभागी होऊन चिंता करत बसण्याऐवजी माझी भूमिका एका तटस्थ निरीक्षकाची आहे.

- नीलमेगम

जेव्हापासून मी ध्यानास सुरुवात केली आहे तेव्हापासून माझ्या जीवनाला एक जबरदस्त चालना मिळाली आहे. मला माझ्यामध्ये स्पष्ट बदल घडलेला दिसतो. तसेच, ऋषींना पूर्णपणे समर्पण आणि जीवनातील अतिकठीण प्रसंगांत देखील विचलित न होण्याचे खास कौशल्य माझ्यात निर्माण झालेले दिसते. जेव्हा मला अत्यंत महत्वाचे निर्णय घ्यायचे असतात तेव्हा मला मदतीकरिता याचनाही करावी लागत नाही. मी शांत राहते व माझे काम, कितीही क्षुल्लक असले तरी पूर्ण होते! धन्यवाद.

- नंदिता पटेल

सध्या मी तीव्र दुःखातून व मानसिक खिन्नतेतून जात आहे ज्यामुळे माझे मन स्वस्थ नाही. पण, कवच मिळाल्यानंतर व नियमित ध्यान केल्याने तीव्र दुःखातून सावरण्यास व स्वतःला खिन्नतेपासून मुक्त ठेवण्यास मला जास्त बळ मिळाले आहे. माझा मानसिक उत्साह वाढला आहे असे मला वाटते व योग्य बुद्धीचा वापर करून मी परिस्थितीवर मात करू शकत आहे.

- मीना गणेशन

मला वाटते की मी आता जास्त शांत, आनंदी, प्रेमळ, सहनशील, समजूनदार झाले आहे व इतरांना जास्त सांभाळून घेते. माझ्या बाह्य जीवनात खळबळ माजत असूनही माझे अंतरंग मात्र शांत व शांतीमय आहे.

- भारती दूधिया

गेल्या तीन महिन्यांचा अवधी माझ्याकरिता खूपच ज्ञानवर्धक ठरला आहे. माझ्या ध्यानात पुष्कळ सुधारणा झाली आहे व आता मी परिस्थितीबद्दल सतत जागरूक असते. लोकांना व परिस्थितीला प्रतिसाद देण्याची माझी पद्धत बदलली आहे. कोणतेही कारण नसताना देखील मी एक प्रकारचा आंतरिक आनंद अनुभवू लागले आहे आणि ते मला उमगू लागले आहे.

- दीप्ती राघवेंद्रा

ध्यान करण्यास सुरुवात केल्यापासून माझा जीवनाबद्दलचा दृष्टिकोन सकारात्मक झाला आहे. पूर्वी मी जी उदासीनतेची भावना अनुभवत होते ती आता दूर झाली आहे. उगाच निरर्थक कार्यात गुंतण्यापेक्षा, मी स्वतःला सर्जनशील कामात गुंतवावे अशी माझी इच्छा आहे.

- वसंता रामानुज